



KING OF OBSTACLES.

HOW TO BECOME A HOTFOOTRUNNER

TRAININGSPLAN HOT 20/24

#SENKRECHTSTARTER

TRAININGSPLAN HOT-20/24

#SENKRECHTSTARTER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	Dauerlauf ¹ über 50 min	Ruhetag	Alternativ Training ² über 60 min	Ruhetag	Krafttraining ³	Dauerlauf über 55 min	Ruhetag
2	Dauerlauf über 45 min	Ruhetag	Intervall ⁴ : 3x 1000 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) + 10 min Ein-/Auslaufen	Ruhetag	Krafttraining	Dauerlauf über 55 min mit Tempowechsel ⁵	Dauerlauf über 60 min
3	Alternativ Training über 60 min	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging ⁶	Dauerlauf über 7 km mit Tempowechsel	Ruhetag	Koordinations-training ⁷	Dauerlauf über 9 km	Ruhetag
4	Dauerlauf über 80 min	Ruhetag	Dauerlauf über 60 min mit 3 Steigerungsläufen ⁸	Ruhetag	Koordinations-training	Dauerlauf über 11 km	Ruhetag

TRAININGSPLAN HOT-20/24

#SENKRECHTSTARTER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
5	Dauerlauf über 8 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Ruhetag	Dauerlauf über 70 min mit 3 Steigerungsläufen	Krafttraining	Dauerlauf über 13 km	30 min ganz lockeres Laufen
6	Ruhetag	Interval ¹⁴ : 1000 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) +10 min Ein-/Auslaufen	40 min ganz lockeres laufen	Ruhetag	Dauerlauf über 15 km	Krafttraining	Ruhetag
7	Dauerlauf über 10 km, zügiges Tempo	Ruhetag	8 km mit 4 Bergläufen ⁹ und 3 Steigerungsläufen	Ruhetag	Dauerlauf über 17 km	Ruhetag	Krafttraining
8	Dauerlauf über 12 km	Ruhetag	Intervall: 3x 1500 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) +10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Dauerlauf über 19 km	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Krafttraining

TRAININGSPLAN HOT-20/24

#SENKRECHTSTARTER

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9	Dauerlauf über 10 km, zügiges Tempo	Ruhetag	Dauerlauf über 9 km mit 6 Bergläufen	Ruhetag	Dauerlauf über 21 km	Koordinations-training	Krafttraining
10	Dauerlauf über 12 km	Ruhetag	Tempodauerlauf ¹⁰ über 8 km	Ruhetag	Dauerlauf über 23 km	45 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag
11	Intervall: 4x 1500 m (dazwischen jeweils 1000 m Trabpause) +10 min Ein-/ Auslaufen	Ruhetag	Schwimmen, Cycling oder Aquajogging	Tempodauerlauf über 12 km	40 min ganz lockeres Laufen	Ruhetag	Krafttraining
12	Ruhetag	10 km Dauerlauf mit 3 Steigerungsläufen	Ruhetag	40 min lockeres Laufen	Ruhetag		15-30 min ganz lockeres Laufen

1 DAUERLAUF:

ruhiges, angenehmes Tempo, sodass du noch quatschen kannst.

2 ALTERNATIV TRAINING:

Walken, Schwimmen, Cycling, Klettern. Such dir was aus!

3 KRAFTTRAINING:

jeweils immer 40 min. Suche dir 5 Übungen aus und führe diese jeweils 1 min aus. Wiederholungen eines Satzes: 3 Mal.

4 INTERVALL:

Gib Gas! Laufe 5km-Wettkampftempo

5 DAUERLAUF MIT TEMPOWECHSEL:

Bau immer mal wieder ein bis drei Minuten mit sehr hoher Intensität ein.

6 SCHWIMMEN, CYCLING ODER AQUAJOGGING:

50 min ganz locker.

7 KOORDINATIONSTRAINING:

Schnapp dir eine Koordinationsleiter / Pylonen und suche dir 6 Übungen aus und führe diese jeweils 4 Mal aus.

8 DAUERLAUF MIT STEIGERUNGSLÄUFEN:

Erhöhe nach und nach deine Geschwindigkeit für eine gewisse Zeit.

9 DAUERLAUF MIT BERGLÄUFEN:

Suche dir einen Berg in deiner Nähe. Verändere die Anzahl der Wiederholungen auf Grundlage der Berglänge. Wir gehen von einem Berg aus, der 150-200 m lang ist

10 TEMPODAUERLAUF:

Wettkampfgeschwindigkeit, also gib alles!

